



令和5年度1学期

わくわく給食だより

No.79

下松市立中学校給食センター



入学・進級 おめでとうございます!

下松市の中学校給食は、次の基本方針をふまえて「おいしく安全な学校給食」をお届けします。

～ 基本方針 ～

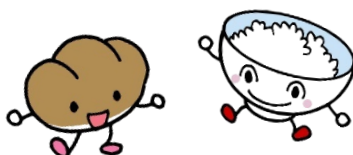
食生活における生徒の自主性を尊重し、中学生としての自己管理能力を高めて、「楽しく豊かなよりよい中学校給食」をめざす。

～下松市の中学校給食を紹介します～



<内容>

- ★ **米飯献立** 月、火、水、木曜日（週4回）
- ★ **パン献立** 金曜日（週1回）
- ★ **給食費** 一食305円



<特徴>

- ★ **毎日複数メニュー給食** … 給食の一部を選択する複数（セレクト）メニューです。給食に関心を持ち、栄養価や嗜好等を考えて選択することをとおして、自分自身の食事を管理・選択する力を身につけることを目的に実施しています。また、卵および魚介類（えび・かに・あわび・いか・いくら・さけ・さば）が食物アレルギーの原因食品となる生徒に対して、複数メニューで一部対応を行っています。



どちらにしようかな？



好きな方を選ぶだけでなく、献立表のひとくちメモや、入っている食材、エネルギー（カロリー）などを見て選んでみましょう！



- ★ **地場産給食の日** … 毎月19日「食育の日」にちなんで、月1回、下松市や山口県の農水産物を積極的に活用した献立が登場します。
- ★ **体と食を考える日** … 毎週木曜日は、学期ごとのテーマに沿って食事と体の関わりについて考える日です。当日の献立には、関連した食品や料理を多く取り入れます。
テーマ：（1学期）カルシウム （2学期）鉄 （3学期）食物繊維
- ★ **食事マナーの日** … 毎月1回、食事マナーを意識して食べる日です。
気持ちのよい食事マナーが身に付けられるように、市内の小中学校で取り組んでいます。
内容：よい姿勢で食べよう。正しい食器の置き方をしよう。正しいはしの持ち方をしよう。
- ★ **まごわやさしい給食の日** … 体によい食べ物である下記の食材がすべて入った献立です。



ま（豆・豆製品）ご（ごま）種実 わ（わかめ）海藻 や（野菜） さ（魚） し（しいたけ）きのこ い（いも）

その他、「世界や日本」・「行事や季節」にちなんだ料理や、小学校と連携した献立も登場します。

学校給食について



学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されています。成長期である生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事はもちろんのこと、望ましい食習慣を身につけるための重要な教材の役割を担っています。

栄養管理と献立作成

栄養



栄養士が
献立作成
しています



「学校給食摂取基準」に基づいて給食の献立を考えています。成長期である生徒の1日に必要な栄養量の1/3量を目安に、家庭で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

また、「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」のそろったものを基準に、毎日様々な食材を取り入れながら給食を提供しています。

★給食センターは毎月栄養価 100%を満たす献立になるよう努力しています！

学校給食摂取基準	基準値	4月の献立	充足率(%)
エネルギー(kcal)	830	841	101
たんぱく質(g)	27.0~41.5	29.4	100
脂質(g)	18.4~27.7	25.4	100
炭水化物(g)	104~139	122	100
食物繊維(g)	7	7.1	101
ビタミンA(μgレチノール当量)	300	338	113
ビタミンB1(mg)	0.50	0.66	132
ビタミンB2(mg)	0.60	0.60	100
ビタミンC(mg)	35	42	120
カルシウム(mg)	450	465	103
鉄(mg)	4.5	5.6	124
マグネシウム(mg)	120	127	106
ナトリウム(g)	2.5g未満	2.9g	116



給食センターより毎月献立表を配付しています。ぜひお子様たちと確認していただき、ご家庭での話題や食事のご参考にしていただければ幸いです。

今年度も、安全安心を第一に子供たちが喜んでくれる給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。



中学校給食について